BODYTONE

HOME
FITNESS
EQUIPMENT

Manual del Usuario: MTDP-7023E

¡Importante!
Por favor leer todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este producto.
Conserve este manual para futuras referencias.

Instrucciones de seguridad

Lea el siguiente manual cuidadosamente antes de utilizar este producto

Advertencia: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es de suma importancia para personas que no desarrollan ejercicio regularmente o para aquellos con problemas de saludos pre-existentes. Lea todo el manual de instrucciones antes de usar el producto. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por daños o lesiones a su persona o daños a la propiedad por el uso de este equipo

1.Es responsabilidad del dueño del equipo asegurarse que todos los usuarios del mismo se encuentren informados de las medidas de seguridad y de la correcta utilización del producto en cuestión.

2.Use el producto sólo como ha sido descripto en el siguiente manual.

3.Coloque el producto sobre una superficie nivelada y estable, con al menos 2 metros de distancia libres a su alrededor. Para proteger su suelo o alfombra de cualquier daño se recomienda colocar una manta por debajo de su equipo de cultura física.

4.Mantenga el equipo en interiores lejos de la humedad o el polvo. No coloque el equipo en un garaje, cabaña, cobertizo, jardín de invierno, patio, jardín, etc. o cerca del agua. Omitir esta instrucción invalidara la garantía y podría causar serios problemas de seguridad a su equipo.

5.No opere el equipo donde se esté utilizando productos en aerosol o cuando se esté administrando oxigeno.

6.Mantenga a las mascotas y a los niños menores de 12 años lejos del equipo a toda hora.

7.El equipo solo podrá soportar a personas con un peso corporal que no exceda los 100 Kg. Serios daños y lesiones podrán sufrir el usuario y el equipo si hace caso omiso a esta indicación.

8.Nunca permita más de una persona a la vez sobre el producto.

9.Vista ropa apropiada de ejercicio cuando utilice el equipo. No utilice ropa holgada que pueda atorarse en las partes mecánicas. Ropa de atletismo es recomendada tanto para hombres como para mujeres.

10.Si siente dolores, mareos cuando realiza ejercicio detenga el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.

11.El sensor de pulso no es un dispositivo medico. Varios factores incluyendo el movimiento del usuario pueden afectar las mediciones del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está pensado sólo como una ayuda a determinar la tendencia del ritmo cardíaco en general.

12.El equipo es solo para uso hogareño. No lo utilice para fines comerciales

Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias

Notas de pre ensamblado

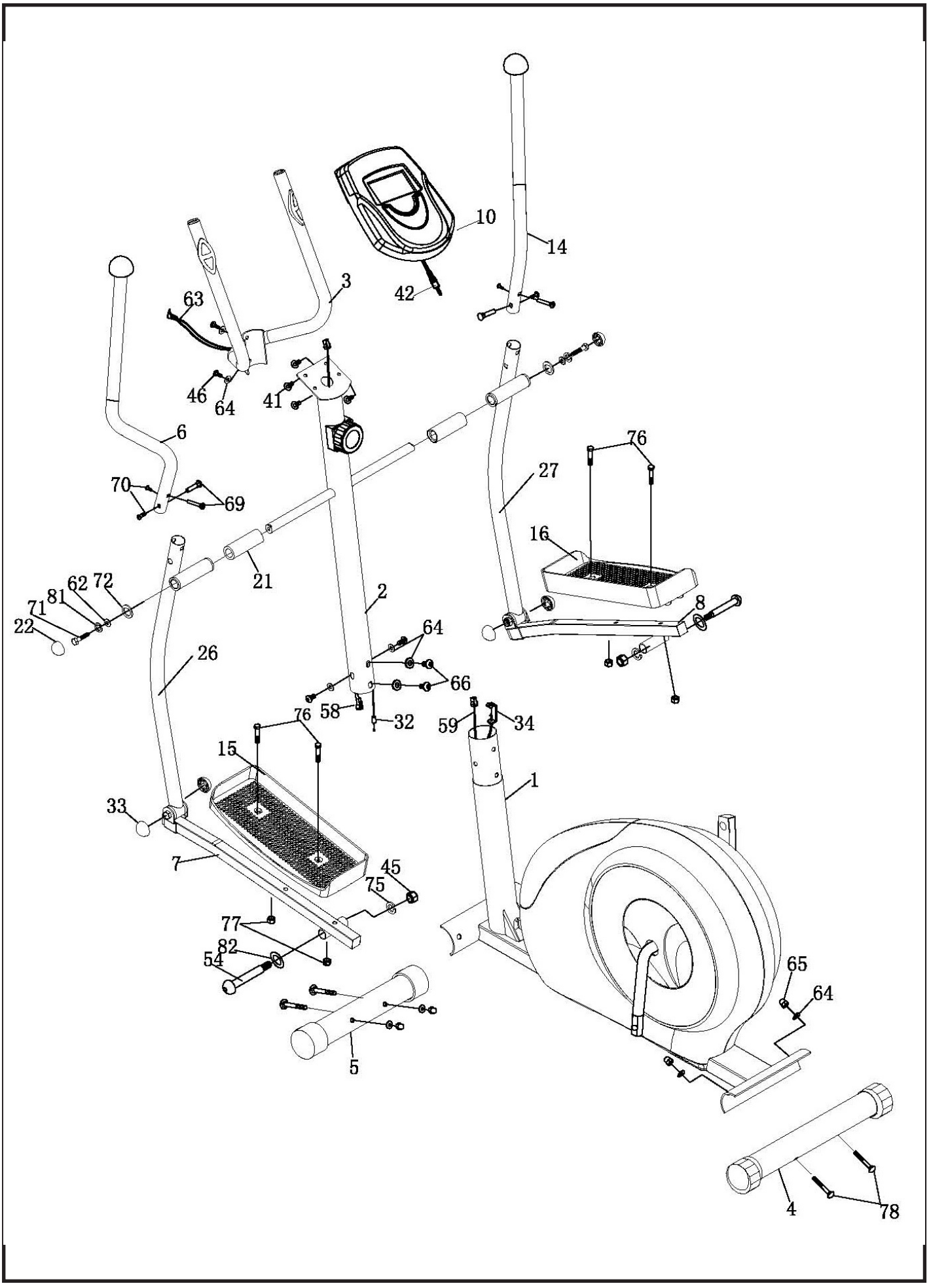
Abra la caja
Asegúrese que todas las piezas incluidas en el inventario se encuentren en el interior de la caja. Verifique el listado de partes para un correcto conteo de las partes necesarias para su ensamblaje

Reúna sus herramientas
Antes de comenzar el montaje de su unidad, reúna las herramientas necesarias. Verifique tener todas las herramientas a mano, esto le ahorrará tiempo y le permitirá hacer un montaje rápido y sin complicaciones.

Limpie su área de trabajo

Asegúrese de tener un área amplia y despejada con suficiente espacio para el ensamblado de su unidad. Verifique que no haya obstáculos en su espacio que puedan causar lesiones o daños durante el ensamblado.
Cuando la unidad se encuentre completamente ensamblada asegúrese que no haya obstáculos que incomoden su operación

Diagrama de ensamblado



Lista de ensamblado

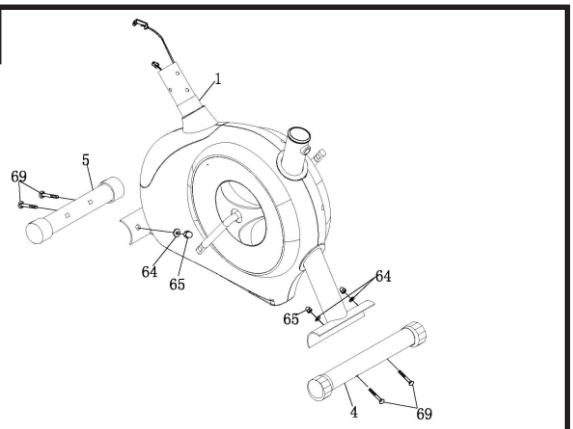
N°	Descripción	Cantidad
65	Tuerca abovedad M8	4
64	Arandela curva ID8.2*OD22.2	10
78	Perno M8*60	4
71	Perno Allen M8*20	2
66	Perno Allen M8*15	4
62	Arandela plana ID8.2*OD27	2
69	Perno M6	4
22	Terminacion de PVC S13	2
72	Arandela "D" ID19.3*OD28.6*2.0T	2
21	Cojinete	2
76	Perno Allen 3/8”*48L	4
54	Perno Allen 5/8” * 112L	2
45	Tuerca de Nylon 1/2”	2
77	Tuerca de Nylon 3/8”	4
33	Terminacion de PVC S17	4
70	Perno Allen M6*15	4
75	Arandela espiralada 1/2"	2
46	Tornilllo M8*25	2
81	Arandela espiralada? 8.2"	2
82	Arandela curva ID16*OD26	2
85	Llave	1
85	Llave S13-S14-S15	1

Ensamblado

Paso 1

a)Adhiera el estabilizador frontal (5) al marco principal (1) rápidamente y asegúrelos con dos pernos (78), dos arandelas curvas (64) y dos tuercas abovedadas (65)
b)Adhiera el esté balizador trasero (4) al marco principal (1) rápidamente y asegúrelos con dos pernos (78), dos arandelas curvas (64) y dos tuercas abovedadas (65)

Paso 1

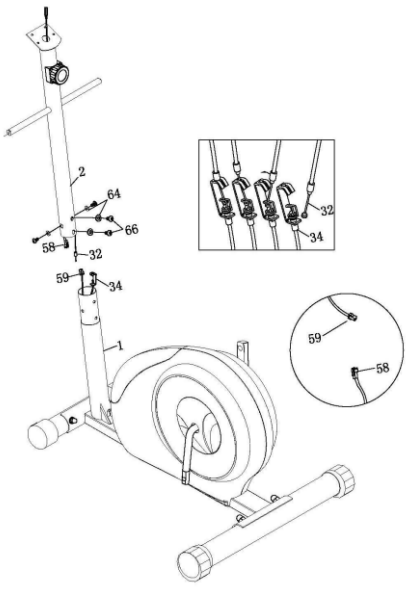


Paso 2

a)Tome el poste frontal (2) y conecte el cable medio del computador (58) con el cable bajo del computador (59)
b)Inserte el poste frontal (2) al marco principal (1) y ajústelo firmemente con cuatro arandelas planas (64) y cuatro pernos Allen (66)

Nota: Favor de cambiar el perno de tensión al nivel 8 antes de ensamblar

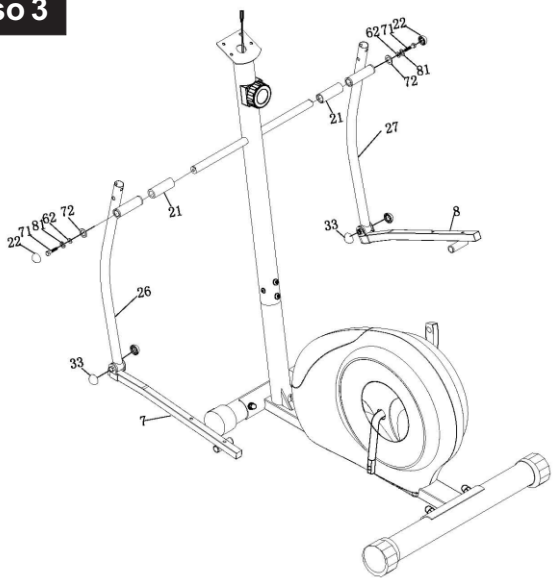
Paso 2



Paso 3

a)Coloque el cojinete (21) en el eje del manubrio y luego coloque el riel inferior del manubrio izquierdo (26) en el eje, luego ajústelo firmemente utilizando las arandelas D (72), las arandelas planas (62), las arandelas espiraladas (81) y los pernos Allen (71). Repita el mismo proceso en el lado izquierdo
b)Coloque la tapa de PVC (22) en cada uno de los pernos Allen (71)
c)Coloque la tapa de PVC (33) en la conexión entre el riel inferior del manubrio y el riel del pedal

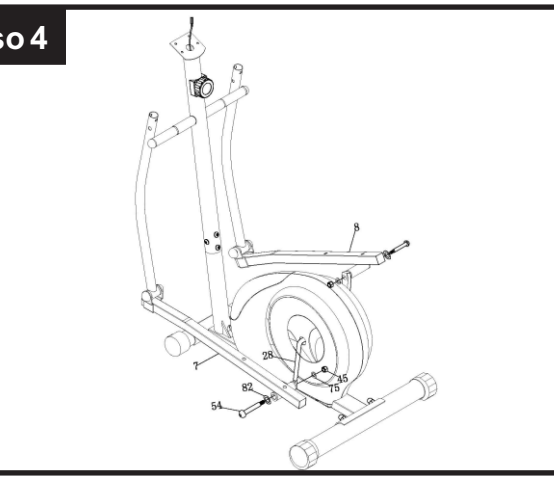
Paso 3



Paso 4

a)Coloque el riel del pie izquierdo (7) en el lado izquierdo del cigüeñal (20), ajústelo utilizando pernos Allen (54), arandelas curvas (82), arandelas espiraladas (75) y tuercas de Nylon (45)
b)Realice el mismo proceso del lado Derecho. Ahora puede ajustar todo al marco principal con pernos Allen (54)

Paso 4

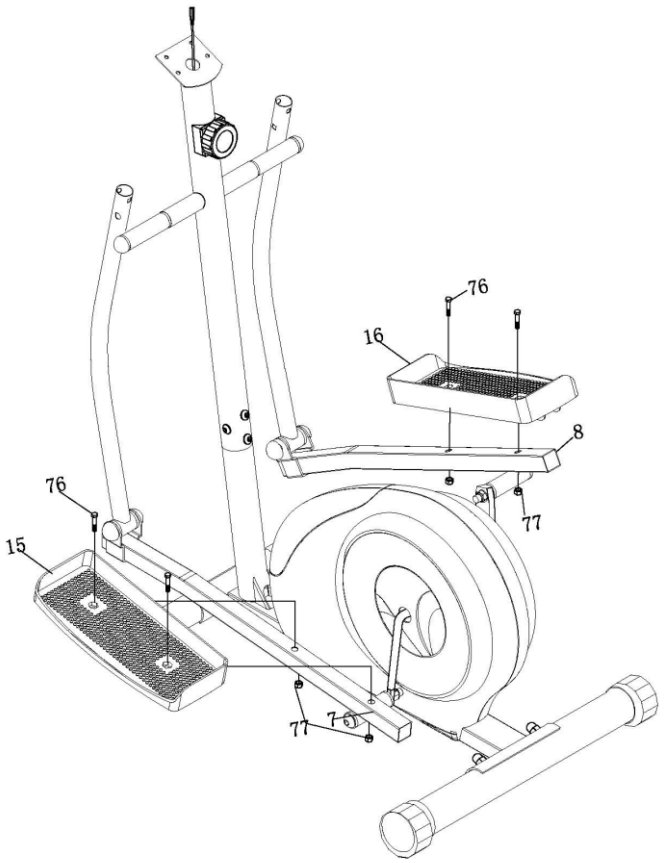


Ensamblado

Paso 5

a)Coloque el pedal izquierdo (15) sobre el riel del pedal izquierdo (7) y ajústelo usando dos pernos Allen (76), dos tuercas de nylon (77). Realice lo mismo del lado derecho

Paso 5

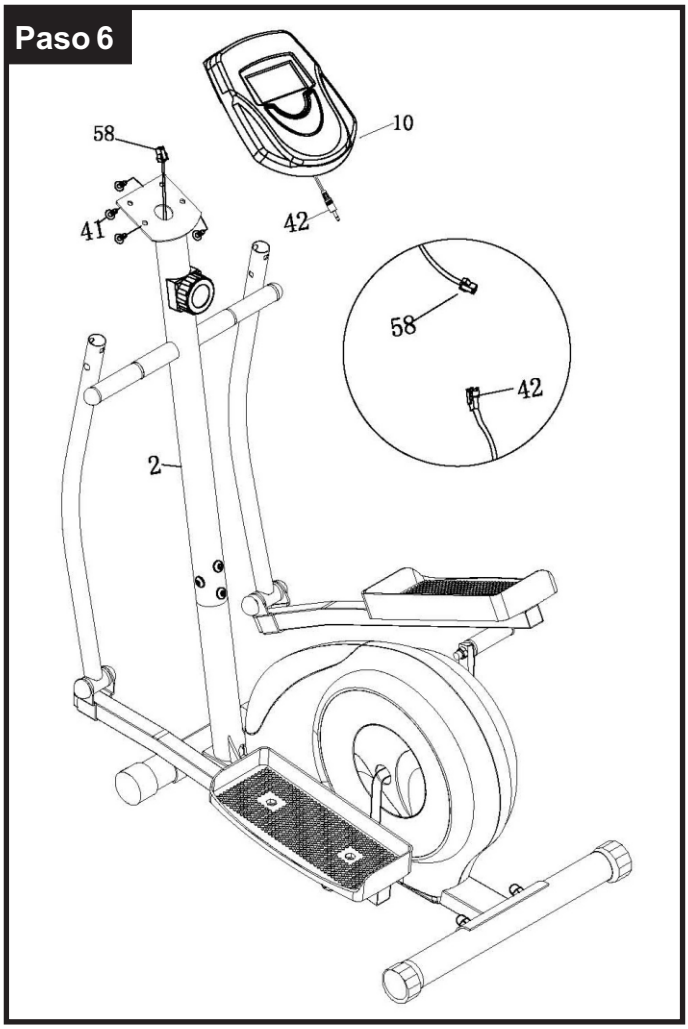


Paso 6

A) Conecte el cable del computador (42) con el cable medio del computador (58).

B) Deslice la computadora (10) en el poste frontal (2) y ajuste utilizando cuatro tornillos del computadora (41).

Paso 6



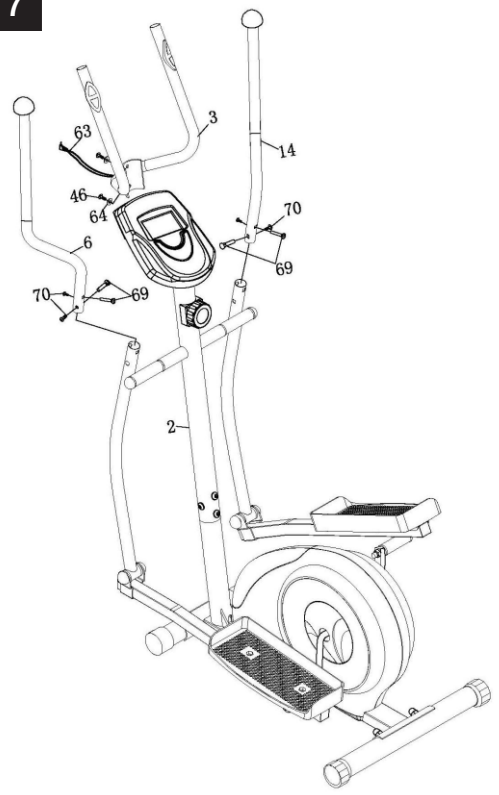
Ensamblado

Paso 7

A) Ensamble el manubrio fijo (3) al poste frontal (2) con dos tornillos (46) y una arandela curva (64).
B) Inserte el manubrio superior (R & L) (izquierdo y derecho) en el rielo inferior del manubrio “L” (izquierdo) o “R” (derecho) según corresponda. Ajústelos con dos pernos (70) y dos pernos (69).
C) Inserte el cable del sensor de pulso (63) en la parte de atrás de la computadora.

Verifique regularmente si los tornillos y las tuercas estén bien apretados antes de utilizar la máquina.

Paso 7



Instrucciones del computador

MODO (MODE)

1. Presione este botón para pre establecer el tiempo (TIME), la distancia (DISTANCE) y las calorías (CAL).
2. Presione el botón para que aparezcan los valores de las funciones en la pantalla.
3. Mantenga presionado este botón por 2 segundos para reiniciar los valores de todas las funciones excepto el odómetro. (Cuando cambie las baterías, todas las funciones se reiniciarán automáticamente)

SET

1. Mantenga presionado este botón por 2 segundos para establecer los valores de tiempo (TIME), distancia (DISTANCE) y calorías (CAL).

REINICIAR (RESET)

1. Presione este botón para borrar los valores establecidos en la configuración de MODE.

2. Mantenga presionado este botón por 2 segundos para reiniciar todas las funciones excepto el odómetro. (Cuando cambie las baterías, todas las funciones se reiniciarán automáticamente)

MODO DE OPERACIÓN

1. Instalación de las baterías
Inserte dos baterías AA 1.5V en la parte de atrás de la computadora. (Cuando cambie las baterías, todas las funciones se reiniciarán automáticamente)
2. Encendido y apagado automático (On/Off)
Cuando el usuario comienza a hacer ejercicio, la

Instrucciones del computador

pantalla mostrará automáticamente los valores. La pantalla se apagará luego de 256 segundos de inactividad. Sin embargo, el valor del odómetro se guardará y se irá acumulando con cada uso de la máquina.

3. Escaneo automático
Luego de que se enciende la computadora o presionando el botón de Modo (MODE), la pantalla mostrará el valor de todas las funciones desde Tiempo (TIME), Calorías (CAL), Odómetro (ODOMETER), Pulsaciones (PULSE), Velocidad (SPEED), Distancia (DISTANCE). Todos los valores se mantendrán por 6 segundos.

4. Velocidad
Muestra la velocidad actual en la que se está ejercitando desde 0.0 hasta 99.9 Km/H.

5. Distancia
Acumula el tiempo total desde 00:00 hasta 999.9. Pre establezca el tiempo meta presionando los botones SET y MODE. Cada vez que presiona se incrementa 0.1 Km. Si la distancia es mayor a 100, cada vez que presiona incrementa 1 Km. La cuenta regresiva se realizar automáticamente durante el ejercicio.

6. Tiempo
Acumula el tiempo desde 00:00 hasta 99:59. Pre establezca el tiempo meta presionando los botones SET y MODE. Cada vez que presiona se incrementa 1 minuto. La cuenta regresiva se realizar automáticamente durante el ejercicio.

7. Calorías
Acumula las calorías quemadas desde 0 hasta 9999. Pre establezca las calorías meta presionando los botones SET y MODE. Cada vez que presiona se incrementa 1 caloría (el máximo son 1000 calorías). La cuenta regresiva se realizar automáticamente durante el ejercicio.
Nota: Esta información debe utilizarse como una guía aproximada. NO debe utilizarse para tratamientos médicos.

8. Odómetro
Muestra la distancia total acumulada desde 0.0 hasta 999.9. Presione el botón de Modo para ver los valores del odómetro.

9. Pulsaciones
La pantalla muestra el ritmo cardíaco del usuario en latidos por minuto.

10. Reinicio
Mantenga presionado el botón Reset por 2 segundos para reiniciar los valores de todas las funciones excepto el del odómetro.

Nota:
1.Si la pantalla muestra errores, vuelva a instalar las baterías e intente de nuevo.
2.Especificación de las baterías (el producto no incluye baterías): dos baterías AA.
3.Remueva las baterías para desecharlas de manera segura para el medio ambiente.

Baterías

Si la pantalla no funciona correctamente, cambie las baterías. Este monitor utiliza dos “AA”. Usted puede cambiar ambas baterías al mismo tiempo.
Cómo cambiar las baterías
Remueva la tapa del compartimento de las baterías y cámbielas como se indica a continuación:

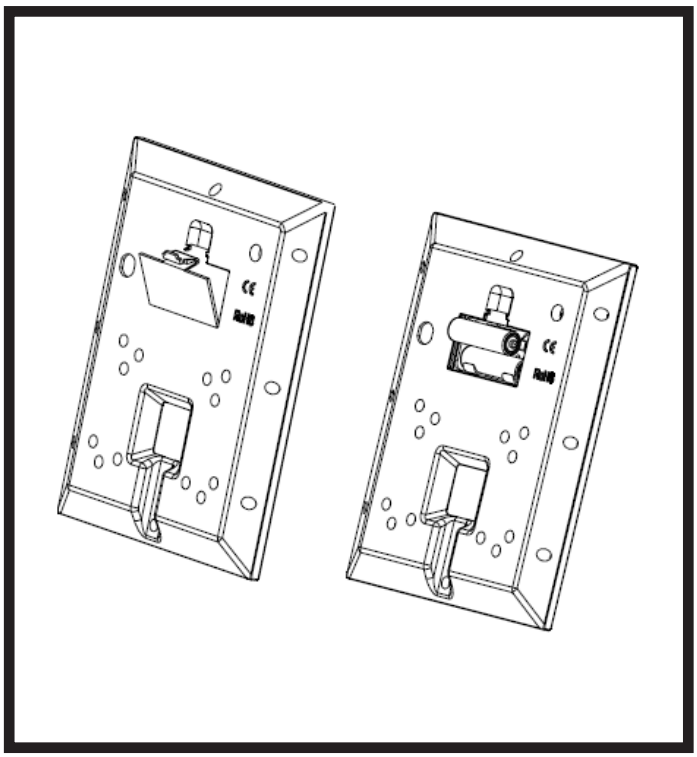
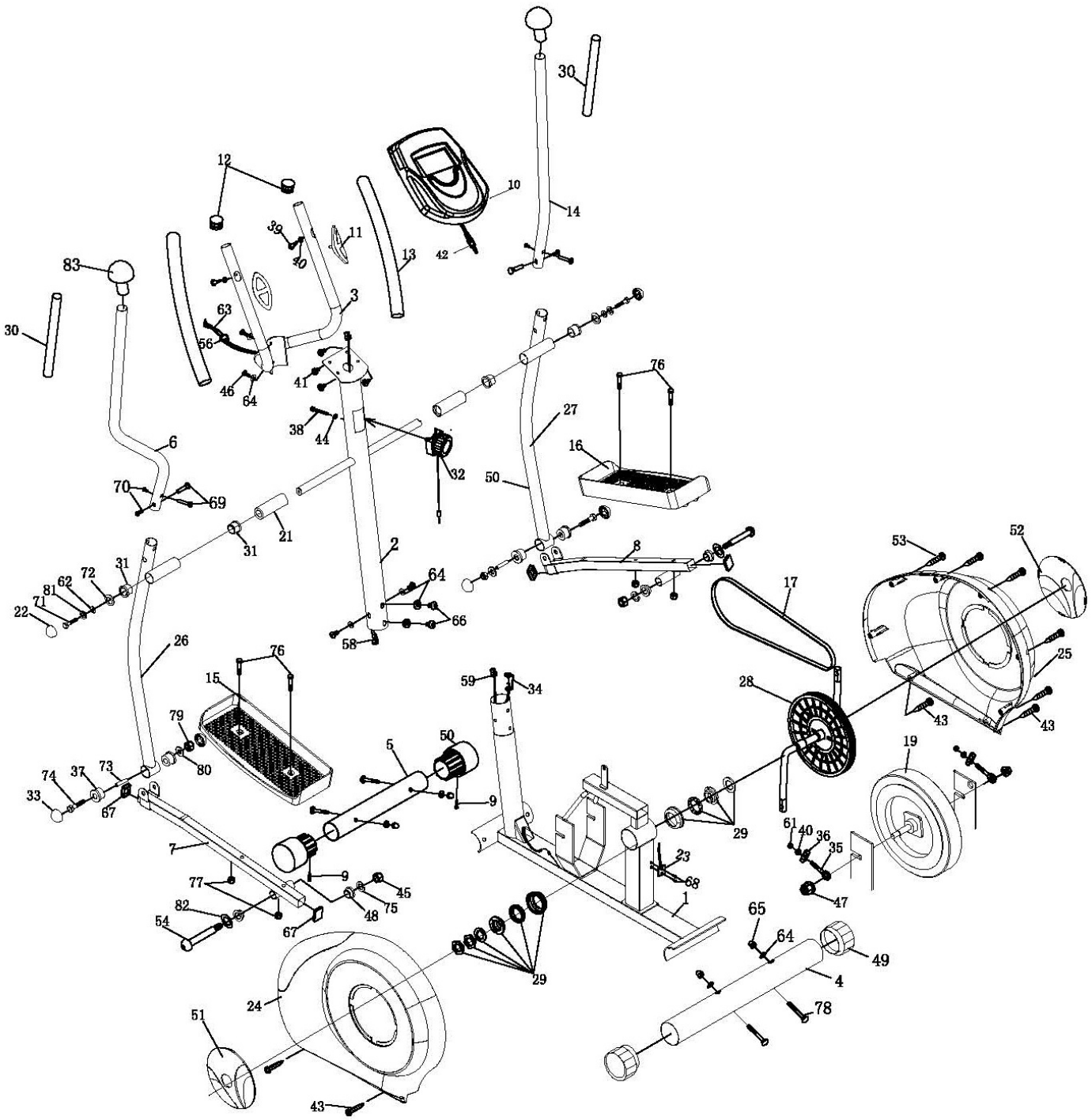


Diagrama explotado



Lista de partes

N°	Descripción	Cantidad
1	Marco principal	1
2	Poste frontal	1
3	Manubrio fijo	1
4	Estabilizador trasero	1
5	Estabilizador delantero	1
6	Manubrio superior (I)	1
7	Riel del pie izquierdo	1
8	Riel del pie derecho	1
9	Tornillo M4*10	2
10	Computador	1
11	Sensor de pulso	2
12	terminacion plastica del manubrio Φ25.4	2
13	Grip del manubrio fijo	2
14	Manubrio superior (D)	1
15	Pedal izquierdo	1
16	Pedal derecho	1
17	Correa	1
18	Corona de la correa	1
19	Rueda	1
20	Cigüeñal	2
21	Cojinete	2
22	Tapa de PVC S13	2
23A	Reed Switch	1
24	Cubre cadena (I)	1
25	Cubre cadena (D)	1
26	Riel inferior del manubrio izquierdo	1
27	Riel inferior del manubrio derecho	1
28	Cigüeñal del eje	1
29	B.B parts	1
30	Grip del manubrio superior	2
31	Cojinete	4
32	Perilla de tensión + Cable de tensión	1
33	Tapa de PVC S17	4
34	Cable inferior de tensión	1
35	Perno	2
36	Placa en forma de U	2
37	Cojinete	4
38	Tornillo de la perilla de tensión	1
39	Tornillo M4*20	2
40	Arandela Φ6.2	4
41	Tornillo del computador	4

Lista de partes

N°	Descripción	Cantidad
42	Cable del computador	1
43	Tornillo M4*15	4
44	Arandela de la perilla de tensión	1
45	Tuerca de Nylon 1/2”	2
46	Tornillo M8*25	2
47	Tuerca francesa M10	2
48	Cojinete	4
49	Terminación plastica del estabilizador trasero	2
50	Terminación plastica del estabilizador frontal	2
51	Cubre cadena izquierdo	1
52	Cubre cadena derecho	1
53	Tornillo M4*25	6
54	Perno Allen 5/8" *112L	2
55	Tuerca francesa	2
56	Cubre cable	1
57	Magneto	1
58	Cable medio del computador	1
59	Cable inferior del computador	1
60	Terminación plastica del cigüeñal	2
61	Perno de Nylon M6	2
62	Arandela plana ID8.2*OD27	2
63	Cable del sensor de pulso	1
64	Arandela curva ID8.2*OD22.2	10
65	Tuerca abovedada M8	4
66	Perno Allen M8*15	4
67	Terminación plástica cuadrada	4
68	Tornillo M4*10L	1
69	Perno M6	4
70	Perno Allen M6*15	4
71	Perno Allen M8*20	2
72	Arandela D ID19.3*OD28.6*2.0T	2
73	Separador ID10.5*OD12.7	2
74	Perno Allen M10*65	2
75	Arandela en espiral 1/2"	2
76	Perno Allen 3/8"*48	4
77	Tuerca Nylon 3/8"	4
78	Perno M8*60	4
79	Tuerca Nylon M10	2
80	Arandela Φ10.2	2
81	Arandela en espiral Φ8.2	2
82	Arandela ondulada ID16*OD26	2
83	Terminacion plastica del manubrio en forma de hongo Φ25.4	2
84	Tapa de protección	2

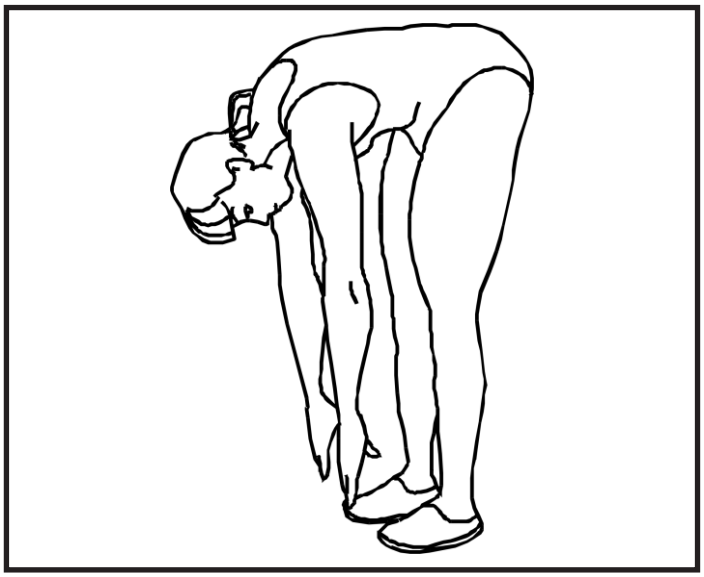
Rutina de estiramiento

Calentamiento y estiramiento

Un programa de ejercicios exitoso consta de una etapa de calentamiento y otra de estiramiento. El calentamiento es una parte importante de su rutina de ejercicios y deberá iniciarla en cada sesión. Esto preparará su cuerpo para obtener un mejor estiramiento de sus músculos, incrementando su circulación y pulso cardiaco brindando deliberadamente mas oxigeno a sus músculos. Al finalizar su rutina de ejercicio, repita estos movimientos para reducir los riesgos de contractura muscular.
Sugerimos los siguientes ejercicios de calentamiento y estiramiento.

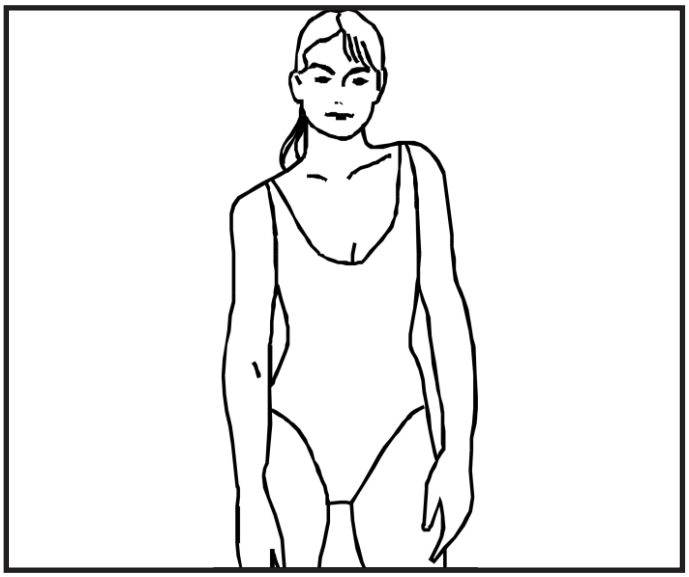
Tocarse los dedos:

Inclínese lentamente dejando su espalda y hombros relajados mientras estira sus manos para tocar sus pies. Inclínese lo más que pueda y mantenga esta postura hasta contar hasta 15



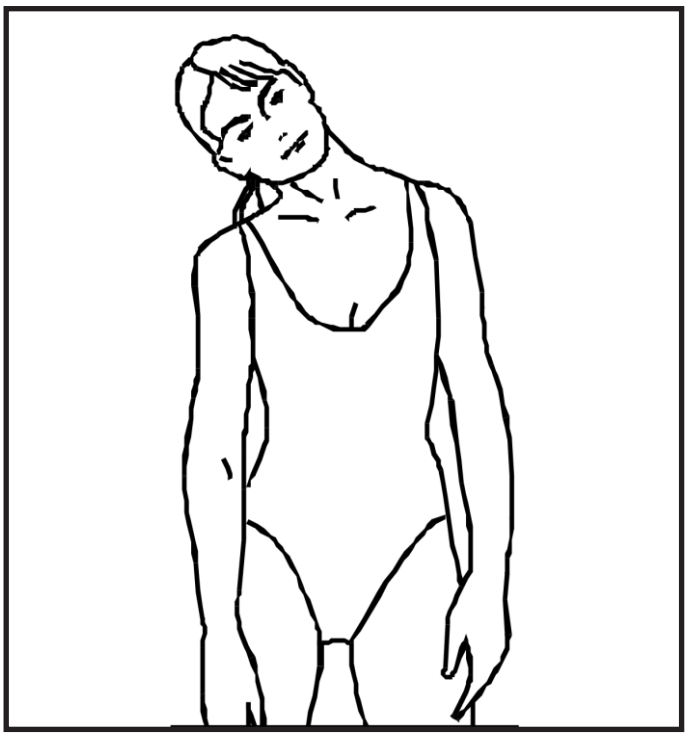
Levantamiento de hombros:

Levante su hombro derecho hacia su oreja y cuente hasta uno. Luego levante su hombro izquierdo hacia su oreja y cuenta hasta uno mientras baja su hombro derecho



Gire la cabeza

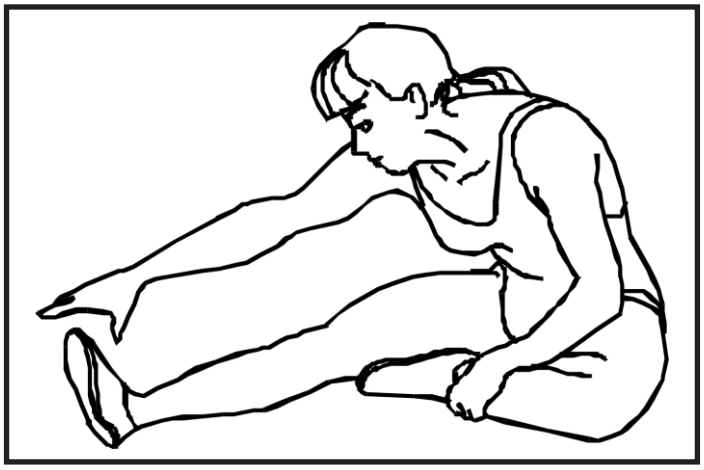
Gire su cabeza lentamente hacia la derecha y sintiendo el estiramiento del lado izquierdo de su cuello, continúe girando su cabeza hacia atrás estirando el mentón hacia arriba y dejando entreabrir la boca. Siga girando su cabeza hacia la izquierda y termine bajando su cabeza hacia el pecho. Permanezca 1 o 2 segundos en cada una de las 4 posiciones que realiza al girar la cabeza.



Rutina de estiramiento

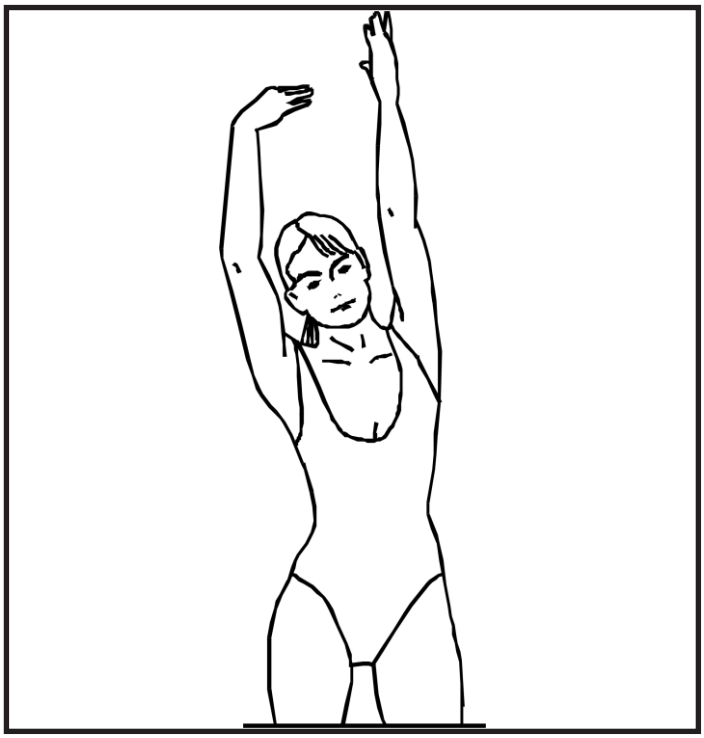
Estiramiento de ligamentos

Siéntese con su pierna derecha extendida. Deje reposar la planta de su pie izquierdo sobre su muslo interior derecho. Estírese hacia adelante tratando de alcanzar con su mano los dedos de sus pies. Manténgase allí estirado por 15 segundos luego des contraiga.
Repita el mismo ejercicio con su otra pierna.



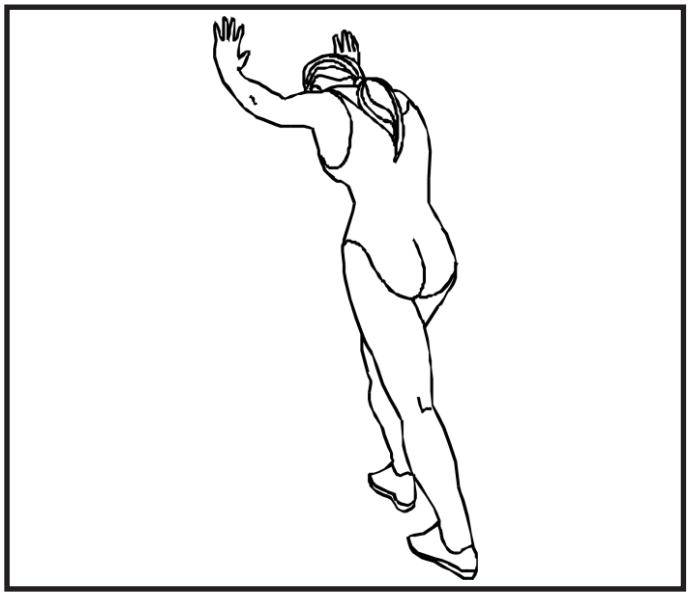
Estiramiento lateral

Abra sus brazos hacia los costados y comience a estirarlos hasta que estén por arriba de su cabeza. Estire su brazo derecho como para alcanzar el cielo y cuente hasta uno.
Repita el ejercicio con su brazo izquierdo.



Estiramiento de la pantorrilla

Apóyese sobre una pared con la pierna izquierda por delante de la pierna derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha estirada y su pie izquierdo en el suelo; luego incline su pierna izquierda y eche hacia adelante moviendo sus cadera hacia la pared. Manténgase en esta posición durante unos 15 segundos. Repita el ejercicio una vez más intercambiando la posición de sus piernas



Cuidado y mantenimiento

El correcto mantenimiento del producto es de suma importancia para asegurar el funcionamiento óptimo del equipo.
El mantenimiento inapropiado puede causar daños a la vida útil del equipo y anulará la garantía

- Nunca use abrasivos o solventes para limpiar el equipo. Para prevenir daños a la computadora mantenga los líquidos alejados del mismo y evite que la luz solar tenga contacto con este.
- Después de cada sesión de ejercicio limpie la consola y otras superficies del equipo con una franela humedecida con agua o una franela seca para retirar el exceso de transpiración
- Inspeccione y ajuste todas las partes regularmente. Reemplace cualquier parte dañada inmediatamente

ESTE EQUIPO DEBERÁ SER UTILIZADO ÚNICAMENTE EN ÁMBITOS HOGAREÑOS/RESIDENCIALES

NO DEBE HACER USO DE ESTE EQUIPO DE FORMA PROFESIONAL EN GIMNASIOS, ACADEMIAS, CLUBES Y/O AFINES

No se aceptan reclamos por los productos que presentes las siguientes características:

• Golpes

• Caídas

• Mal uso

• Instalación o armado incorrecto o inadecuado del producto

• Daños o desgaste producido por uso inadecuado, excesivo, comercial y/o profesional del producto

• Daños producidos por oxidación, sulfatación, humedad, exposición a la lluvia y/o al agua o a fuentes de calor excesivo, uso de abrasivos, corrosión

• Daños a causa de inundaciones, entrada de agua y/o arena

• Daños causados debido a la adaptación de piezas y/o accesorios que no pertenezcan al producto

• Daños ocasionados por la no aprehensión de las normas establecidas en el manual de instrucciones que acompaña este producto

• Daños causados por desastres naturales, rayos o cambios bruscos de tensión eléctrica

• Uso del aparato con tensiones distintas a la red de energía

• No se aceptarán reclamos por faltantes menores que no afecten al funcionamiento del producto

Modelo MTDP-7023E

BODYTONE

⚠ Mantener fuera del alcance de los niños.
Uso: Indicada para uso hogareño.